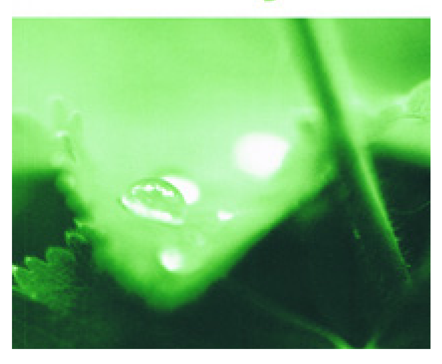
Brustkrebs vermeiden – Ohne Hormone durch die Wechseljahre (Ausgabe 2009)

16. Juni 2009



(Last Updated On: 9. Mai 2013)
Die Ratgeber-Broschüre des Feministischen Frauen Gesundheits Zentrums FFGZ in Berlin **„Wechseljahre – Praktische Begleitung für diese Lebensphase“** ist gerade in aktualisierter Auflage erschienen.

Nachfolgender Text: FFGZ Berlin

Inzwischen gibt es einen Paradigmenwechsel in Bezug auf die Wechseljahre. Studien belegen, dass die Einnahme von Hormonen große gesundheitliche Risiken birgt und sie nur noch in Ausnahmefällen einzusetzen sind. Die Brustkrebsrate ist aufgrund der Tatsache, dass weniger Hormone eingenommen werden, gesunken. **Doch noch immer verschreiben zu viele GynäkologInnen über einen zu langen Zeitraum Hormone, verharmlosen die Gefahren, halten sich nicht an die Leitlinien und bieten Frauen, die keine Hormone einnehmen wollen, keine Alternativen. Immer mehr Frauen sind hormonkritisch und auf der Suche nach Informationen zur Bewältigung dieser Lebensphase sowie zu unschädlichen Therapieoptionen.**

Diesem Bedarf kommt die Broschüre nach. Sie bietet eine praktische Begleitung auf der Basis neuester Erkenntnisse und von zwanzig Jahren Erfahrung in unserer Beratungsarbeit.

Die 104-seitige Broschüre ist ein gut verständlicher Ratgeber mit Literatur- und Adressenteil, der interessierten Frauen und Multiplikatorinnen kompakt das Wichtigste zu der Lebensphase Wechseljahre und Älterwerden unter ganzheitlichen Aspekten bietet – informativ, vielseitig und gut handhabbar, genauso als Nachschlagewerk wie auch als pharmaunabhängiges Informationsmittel zu nutzen – auch für gut Informierte.

Wechseljahresbeschwerden kann mit Lebensstiländerungen, wie ausgewogener Ernährung, mehr und gezielter Bewegung, Stressabbau und mit Hilfe der Komplementärmedizin gut begegnet werden. Gleichzeitig fördert dies die Gesundheit von

Frauen.

Die Neuauflage zeigt ein breites Spektrum an Möglichkeiten des Umgangs auf, wie Tipps zur Selbsthilfe, Informationen zu Bewegung, Ernährung und Stoffwechselveränderungen, aber auch depressive Verstimmungen und Probleme mit dem Herzen, die in dieser Lebensphase vermehrt auftreten können, werden aufgegriffen. Diskutiert werden die Leitlinien zur Hormontherapie, eine Bewertung, wann Hormone genommen oder wie wieder abgesetzt werden können, wird vorgenommen.

Knochengesundheit und Osteoporose ist ein weiterer Schwerpunkt gewidmet. Um diese Erkrankung zu verhindern, werden noch immer – entgegen der Leitlinien – Hormone verschrieben, gleichzeitig werden erkrankte Frauen unter- bzw. fehltherapiert. In der Broschüre werden die aktuellen Informationen zu Prävention und Behandlung vorgestellt.

Die Neuauflage „Wechseljahre – Praktische Begleitung für diese Lebensphase“ ist ab sofort zum Preis von 7 € (zzgl. Versandkosten 1,20 €) zu beziehen über den Buchhandel (ISBN: 978-3-930766-13-0) oder direkt über das Feministische Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin, Bamberger Str. 51, 10777 Berlin, Tel. 030/213 95 97, Fax 030/214 19 27, E-Mail: ffgzberlin@snafu.de, www.ffgz.de

hier bestellen: Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.
Bamberger Str. 51
10777 Berlin
Tel: 030 / 213 95 97
Fax: 030 / 214 19 27

www.ffgz.de wird unterstützt von www.snafu.de